



LESTIJDEN EN PRIJZEN

Buitenyoga tijdens de zomertijd op landgoed Gienderwijte

- Losse les € 18,-
- 5 lessen € 80,-
- 30 lessen € 360,-

Voor deelname aan het hele seizoen van 30 lessen ben je verzekerd van een vaste plek en de mogelijkheid om op andere dagen in te halen.

Lessen voor seizoen 2026

Iedere week van 29 maart t/m 24 oktober

Vrijdagavond	19.00-20.00	zachte hatha/econidra
Zaterdagochtend	8.30-9.30	mindful zwemmen (dippen koudetraining inquiry) start 6 juni
Zondagochtend	9.30-10.30	zachte hatha
Zondagavond	18.00-19.00	wandelen (wandel-meditatie journaling)
Zondagavond	19.00-20.00	econidra

Themadagen en workshops vinden plaats op zaterdagen door het seizoen heen. Aankondiging en aanmelding kun je vinden op Hipsy.

Communicatie over deelname of afwezigheid kan per telefoon of Whatsapp 06-51819556 en mail wilma@gienderwijte.nl

Praktische zaken

- De ingang bevindt zich aan de Kerkweg naast de veldkapel. Parkeren binnen het hek langs het zandpad, je bent 10 minuten voor aanvang welkom.
- Draag comfortabele losse kleding. Bij voorkeur in laagjes zodat je kunt inspelen op de beleving van koude en hitte. Bij econidra is een extra laag aan te raden.
- Voor het mindful zwemmen ga je in het water in waar jij je prettig in voelt. Je neemt je eigen handdoek mee en voor en na kan een omkleed- of surf-poncho fijn zijn.
- Er zijn dekentjes in verschillende diktes, kussens, bolsters en yogamatten en diverse props voor jou om te gebruiken. Je bent altijd vrij om je eigen spullen mee te nemen.
- Journaling kan in je eigen dagboek of aantekenboek, losse bladen en schrijfgerei zijn voor jou beschikbaar.